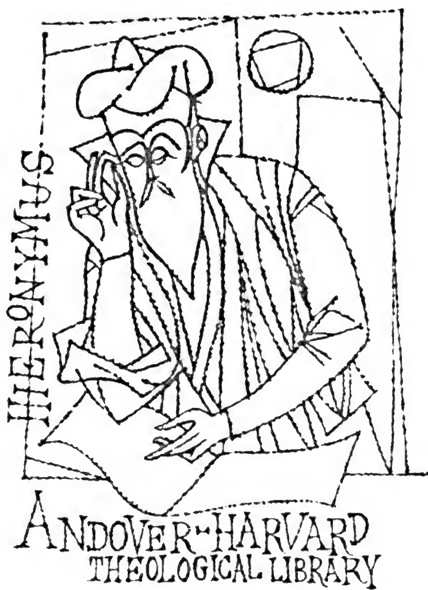


Gustav von ECKENBRECHER

r die Fasten der griechischen Kirche...


HIERONYMUS
ANDOVER-HARVARD
THEOLOGICAL LIBRARY

#

Ueber

die Fasten der griechischen Kirche,

und über

die Fasten der protestantischen Kirche.

Von

Gustav von Eckenbrecher, Dr.

Berlin,
bei G. Bethge.
(Spittelbrücke 2.)
1846.

Eine der auffallendsten Erscheinungen für jeden Protestanten, der in Griechenland längere Zeit sich aufhält, müssen die griechischen Fasten sein. Er sieht die Bekenner der griechischen Kirche etwas als ein Hauptstück ihrer Religion betrachten, wovon in der protestantischen Kirche auch nicht die geringste Spur ist, das sich Enthalten von gewissen Speisen zu gewissen Zeiten. Wenn er auch die römischkatholischen Fasten beachtet hatte, so sind sie gegen die griechischen so milde, daß diese ihm fast vollständig als etwas Neues entgegentreten. Denn in folgender Weise wird in Griechenland gefastet.

In den 48 Tagen vor Ostern (ἡ νηστεία τοῦ Χριστοῦ, ἡ μεγάλη καὶ ἁγία τεσσαρακοστή), wird nicht nur kein Fleisch gegessen, sondern auch nicht einmal Fisch, keine Eier, keine Milch nebst den daraus bereiteten Nahrungsmitteln. Man nährt sich in dieser Zeit von Brod, Früchten, besonders Oliven, und andern vegetabilischen Stoffen, von Seethieren, die nicht Fische sind, als Muscheln, Austern, Tintenfischen, Hummern u. s. w. und von eingesalzenem oder geräuchertem Fischrogen. Öl ist nur des Sonnabends und Sonntags erlaubt, doch mit Ausnahme des Sonnabends der Charwoche. Die Entbehrung des Öls ist etwas sehr Bedeutendes, weil es von den Griechen so vielfältig zur Bereitung ihrer Speisen benutzt wird, und weil es der einzige Stoff sein würde der die genannten verbotenen einigermaßen ersetzen könnte. Mit dem Schlag 12 in der Osternacht, sobald das: Christ ist erstanden (Χριστὸς ἀνέστη), in der Kirche verkündet worden, beginnt die Erlaubniß Fleisch und alles übrige Eßbare zu essen und dauert acht Tage lang.

Eine Woche nach Pfingsten aber beginnt das Fasten der heiligen Apostel (ἡ νηστεία τῶν ἁγ. ἀποστόλων), und dauert 14 Tage.

Darauf fängt den 1. August (13. August N. St.) das Fasten der Mutter Gottes an (ἡ νηστεία τῆς Θεοτόκου) und dauert 14 Tage, bis zum 15. August (27. August N. St.) oder dem Todestag der Mutter Gottes.

Dann folgt ein eintägiges Fasten am Tage der Enthauptung Johannes des Täufers, der zugleich Feiertag ist (ἡ ἀποτομὴ τῆς τιμίας κεφαλῆς τοῦ προδρόμου) den 29. August (10. September N. St.)

Endlich beginnt den 15. November (27. November N. St.) das Weihnachtsfasten (ἡ νηστεία τῶν χριστουγέννων) und dauert bis zum 25. Dezember (6. Januar N. St.). Auf dieses folgen 11 Tage an denen nichts verboten ist zu essen, d. h. bis zum Vorabend von Lichtmessen (τῶν Φώτων) den 5. Januar (17. Januar N. St.). In den letzteren vier Fasten wird eben so gefastet wie in den großen Fasten vor Ostern, außer daß in denen der heiligen Apostel immer, mit Ausnahme des Mittwochs und Freitags, Öl, und in den Weihnachtsfasten immer, mit Ausnahme dieser Tage, Öl und Fisch erlaubt ist.

Außer allen genannten Fasten wird aber noch das ganze Jahr hindurch jeden Mittwoch und Freitag so gefastet, daß kein Fleisch gegessen wird, kein Fisch, keine Eier, keine Milch nebst ihren Umwandlungen: doch sind hievon ausgenommen, erstens die Mittwoche und Sonnabende, welche in die 11 Tage nach Weihnachten, in die Osterwoche und in die Pfingstwoche fallen, zweitens gewisse Tage im Jahr, an denen von jenen verbotenen Nahrungsmitteln immer Fisch gegessen wird, nämlich: der Tag Mariä Verkündigung (ὁ εὐαγγελισμὸς τῆς ὑπεραγίας Θεοτόκου), Palmsonntag (τῶν Βαΐων), der Geburtsrag Johannes des Täufers 24. Juni (26. Juli N. St.), der Tag Petri und Pauli 29. Juni (11. Juli N. St.), der Tag der zwölf Apostel 30. Juni (12 Juli N. St.), der Geburtstag der Mutter Gottes (τὸ γενέσιον τῆς ὑπεραγίας Θεοτόκου) 8. September (20. September N. St.), der Tag des Apostels Philippus 14. November (26 November

N. St.), der Einzug der Mutter Gottes (τὰ εἰσόδια τῆς Θεοτόκου) 21. November (3. Dezember N. St.).

Übrigens muß wer zum Abendmal gehen will, drei Tage vorher sich aller irgend in den Fasten verbotenen Nahrungsmittel enthalten. Außer diesen, allen Griechen gemeinschaftlichen Fasten, existiren noch solche, die nur lokal sind, und in Strenge den Fasten der heiligen Apostel gleich stehen, z. B. in Chios die Fasten des Taxiarchos, 8 Tage im Oktober, und in Lesbos die des heiligen Demetrius, 25 Tage im November.

Die Griechen essen also, um nur dieß hervorzuheben, 181 Tage im Jahr kein Fleisch, d. h. ziemlich genau die Hälfte des Jahres, und etwa 148 Tage, oder einen Monat weniger als die Hälfte des Jahres auch keinen Fisch. In den Klöstern werden noch strengere Fasten gehalten, und es giebt solche — z. B. einige auf dem Berge Athos, — in denen niemals Fleisch gegessen wird. Der Wein *) und überhaupt alle Getränke, die nichts von den genannten verbotenen Stoffen enthalten, sind zu jeder Zeit in jedem Maaß erlaubt. Kranke sind nicht verpflichtet die Fasten zu halten. Die Priester müssen während der Fasten täglich in der Kirche oder in ihrem Hause Gebete lesen, und es wird in den Zeiten der großen Fasten häufiger Messe gesungen und gepredigt als sonst.

Die Masse des Volks nun hängt mit unglaublicher Festigan diesen Fasten: sie würde die wichtigsten Gebote zu übertreten meinen, wenn sie gegen die Fastenordnung sündigte. Verstöße gegen diese werden, mit äußerst geringen Ausnahmen, nur durch den verhältnißmäßig sehr kleinen Theil des griechischen Volkes begangen, welcher durch Aufklärung sich berechtigt hält nicht mehr an die Wichtigkeit der Fasten zu glauben. Selbst der Räuber, indem er beschäftigt ist mit Rauben und Morden, hütet sich mit der größten Sorgfalt vor Übertretung der Fasten, durch jene Verbrechen glaubt er nur gegen Menschen, durch diese Übertretungen gegen Gott selbst sich zu versündigen, und er glaubt mit

*) In der ältern griechischen Kirche war an allen Tagen, wo man kein Öl aß, auch der Wein verboten.

der größten Festigkeit, daß die, welche die Fasten nicht halten, z. B. alle Protestanten, am Tage des Gerichts unendlich viel schwerer Vergebung erlangen werden als er. So sind die griechischen Fasten und mit solchem Eifer werden sie beobachtet.

Wenn wir nun das Verfahren der übrigen christlichen Confessionen in Bezug auf Fasten hiemit vergleichen, so sehen wir, daß die armenische, die syrische, die äthiopische mit der abyssinischen, die römisch-katholische Kirche, kurz alle christlichen Kirchen, die nicht protestantisch sind, ähnliche, wenn auch weniger strenge Fasten als die der griechischen Kirche beobachten, in demselben, wenn auch weniger hart hervortretenden Glauben wie diese, nämlich daß in der Casteiung des Fleisches durch Fasten Gott ein wohlgefälliges Werk geschehe, das gewisse Ansprüche auf Seeligkeit im zukünftigen Leben gebe.

Die Protestanten, insofern sie all dieses Fastenwesen verwerfen, stehen also ganz vereinzelt in der christlichen Kirche da. Dieser Gegensatz drängte sich mir während meiner Reisen in Griechenland oft sehr lebhaft auf, indem ich sah, wie die Fasten in gewisser Weise das ganze Leben der Griechen beherrschen, und indem ich häufig Gelegenheit hatte mit griechischen Priestern und Laien über ihre Fasten Gespräche zu führen, und damit drängte sich mir zugleich die Frage auf, in welcher Weise man fasten müßte, um den Begriffen des Protestantismus, oder den heiligen Büchern des Christenthums zu entsprechen. Die Untersuchung hierüber aber nicht für unwichtig zu halten, bestimmte mich neben dem hohen Werth, welchen die griechische, und ihr in Bezug auf die Ansicht vom Fasten ähnliche christliche Kirchen auf dieß legen, die Thatsache, daß auch die übrigen monotheistischen Religionen, die jüdische und die mohamedanische, ebenfalls das Fasten als einen Hauptpunkt in Religionssachen ansehen.

Das Ergebniß meiner Untersuchung aber ist folgendes.

Es findet sich unbedingt in den Büchern des neuen Testaments nicht nur nicht der geringste Grund für die Fasten der griechischen und aller nicht protestantischen Kirchen, deren Wesen darin besteht, daß sie zu gewissen Zeiten gewisse Speisen verbie-

ten, sondern sogar ein entscheidender Grund gegen diese Fasten, d. h. Stellen in denen sie verworfen werden. Z. B. 1 Cor. 11, 25. Alles was feil ist auf dem Fleischmarkte, das esset — denn die Erde ist des Herrn und was darinnen ist. 1 Cor. 8, 8 ff. denn auch was hier gesagt ist bezieht sich auf das Fleischessen.

Dennoch finden wir das Fasten durch Christus selbst seinen Jüngern anempfohlen (Matth. 17, 21. Aber diese Art fährt nicht aus, denn durch Beten und Fasten), wir finden den Ausspruch Christi, daß nach seinem Tode seine Jünger fasten werden (Matth. 9, 15. Mark. 2, 20. Luk. 5, 35), Christus sagt, daß das Fasten, wenn es ohne Heuchelei geübt werde, von Gott seinen Lohn erhalte (Matth. 6, 16 ff. — — Wann du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, auf daß du nicht scheinest vor den Leuten mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, welcher verborgen ist; und dein Vater, der in das Verborgene siehet, wird dirs vergelten öffentlich), es hat das Fasten ferner das Beispiel Christi und der Apostel (AG. 13, 2. 3.) für sich. Von Christus wird außer dem 40tägigen Fasten in der Wüste auch das Fasten am Brunnen Jakobs erwähnt (Joh. 4, 31 ff. Indeß aber ermahnten ihn die Jünger und sprachen: Rabbi, iß. Er aber sprach, Ich habe eine Speise zu essen davon ihr nicht wisset. Da sprachen die Jünger unter einander: Hat ihm Jemand zu essen gebracht? Jesus spricht zu ihnen: Meine Speise ist die, daß ich thue den Willen deß, der mich gesandt hat.)

Nach allem diesen würde also dennoch für alle Christen, also auch die der protestantischen Kirche, eine Verpflichtung zu fasten aus dem neuen Testament sich ableiten lassen.

Es entsteht nun die Frage, was für ein Fasten dieß sei. Außer jenem der griechischen Kirche, das unbedingt nicht gemeint sein kann, giebt es nur noch eine Art von Fasten, welche darin besteht, trotz eines, stärkeren oder schwächern, Verlangens nach Nahrung, eine Zeitlang ohne all und jede Nahrung zu leben. Wenn wir also das dem Protestantismus angemessene Fasten bestimmen, oder so zu sagen eine protestantische Fastenordnung an die Stelle jener griechischen setzen wollen, welche nichts anderes

ist als die auf einen Abweg*) gerathene Entwickelung eines in der That christlichen Prinzips, so müssen wir davon ausgehn, daß nur dieses Fasten, welches darin besteht, trotz eines Verlangens nach Nahrung eine Zeit lang ohne all und jede Nahrung zu leben, und welches ich von nun an im Verlauf dieser Untersuchung allein unter dem Worte Fasten verstehen werde, dasjenige sei, welches durch das neue Testament anempfohlen wird.

Dieses Fastens kann man sich aber in der allerverschiedenartigsten Weise bedienen, es fragt sich also in welcher Weise man es anwenden solle, um dem Geiste des Evangeliums zu entsprechen. Die Beantwortung dieser Frage will ich in Folgendem versuchen, und sollte ich auf einzelnen Punkten irren, so möge mich die Schwierigkeit meiner Aufgabe entschuldigen, so wie der Umstand, daß ich der Erste bin, der diese Aufgabe hingestellt und zu lösen versucht hat.

Wie soll also gefastet werden? Offenbar so daß man sich der heilsamen Wirkungen des Fastens so viel als möglich bediene. Denn zu unserm Heil sind die Offenbarungen des Evangeliums uns gegeben.

Welche sind nun diese heilsamen Wirkungen?

I. Das Fasten ist ein kraftvolles Mittel zur Heilung aller Krankheiten, sie mögen einen Namen haben, welchen sie wollen, sie mögen leicht oder schwer sein, ja ein so kraftvolles Mittel, daß es in vielen Fällen Krankheiten heilen kann, die man unheilbar zu nennen pflegt, die ohne seine Anwendung, man mag übrigens dagegen brauchen welche Mittel man wolle, unabänderlich zum Tode oder zu lebenslangem Leiden führen.**)

*) In den ältesten Zeiten der griechischen Kirche war dieser Abweg nicht so entschieden eingeschlagen als in den spätern, indem neben der Beschränkung in der Qualität auch einige Beschränkung in der Quantität stattfand, wie daraus erhellt, daß man in jenen ältern Zeiten sich an den drei ersten Tagen der großen Fasten aller Nahrung enthielt, und sich des Ausdruckes *ἀσιτία* für Fasten bediente, welcher man die *ἀδηφαγία* entgegensetzte.

**) *νηστεία — — ὑγιείας μήτηρ. Βασίλειος ἀρχιεπίσκ. Καισαρ. λόγ. ά περὶ νηστείας.*

Hieraus folgt, daß man sich in allen Krankheiten des Fastens so bedienen solle, daß es so viel als möglich zu deren Heilung beitrage. Wie thut man aber dieß?

Diese Frage zerfällt in zwei Theile. Es fragt sich erstens wie man seine Lebensweise in irgend einer Krankheit einzurichten habe, um allein durch das Fasten und seinen Gegensatz, das Unterbrechen des Fastens durch Einnehmen von Nahrung, der mit dem Fasten, außer wo es zum Tode führt, unzertrennlich verbunden ist, so viel als möglich zur Heilung beizutragen, und zweitens, was man übrigens, neben der Anwendung des Fastens und seines nothwendigen Gegensatzes, noch thun und lassen müsse, um die heilsamen Wirkungen davon nicht zu hindern oder zu befördern.

Ich will zuerst die erste Frage beantworten.

Um sie zu lösen will ich zuvörderst untersuchen, welches bei irgend einer Krankheit auf der einen Seite die in Bezug auf Fasten so wenig strenge oder so milde, und welches auf der andern Seite die in Bezug auf Fasten so strenge Lebensweise sei, daß eine noch mildere und noch strengere unzulässig sein würde, und diese beiden äußersten Lebensweisen, welche ich die strengste und die mildeste nennen will, nebst den zwischen ihnen liegenden mittleren, werden dann das Gebiet sein, auf dem wir für irgend eine Krankheit diejenige Lebensweise zu suchen haben, deren man sich bedienen muß, um so viel als allein durch Fasten und seinen Gegensatz möglich, zu ihrer Heilung beizutragen.

Was nun die mildeste Lebensweise betrifft, müssen wir sagen:

Wenn ein gesunder Mensch anfängt Nahrung zu nehmen, wann er Hunger empfindet, und aufhört wann er so viel genommen als hinreicht seinen Hunger zu stillen, so würde er nicht öfter und jedesmal nicht in größerer Menge Nahrung nehmen dürfen als er bei diesem Verfahren thut, die Summe der Quanta aber, welche er bei diesem Verfahren in einem gewissen Zeitraum einnimmt, würde das höchste Maaß von Nahrung sein, das er in diesem Zeitraume einnehmen dürfte. Denn die Natur verlangt offenbar kein größeres, und verbietet ein größeres, denn ein un-

mittelbares Gefühl sagt einem Jeden, daß es mit dem Satz des Sokrates, man solle nicht ohne Hunger essen, seine vollständige Richtigkeit habe.

Wenn wir dieß von einem Gesunden sagen müssen, so gewiß nicht weniger von einem Kranken, da für ihn, wenn für irgend Jemand, die Übertretung eines Verbots, welches die Natur selbst gegeben hat, von den verderblichsten Folgen sein kann.

Wenn aber ein Kranker eine Lebensweise führen will, in welcher er nicht eher anfängt zu essen (unter „essen" verstehe ich hier das Zusichnehmen jedes Nahrungsstoffes, er sei fester oder flüssiger Art, mit einziger Ausnahme des Wassers) als bis er hungrig ist, und nicht später aufhört, als sobald er soviel Nahrungsstoff aufgenommen als hinreicht seinen Hunger zu stillen, stößt er auf Schwierigkeiten, die bei dem Gesunden nicht stattfinden.

Denn sowohl der Gesunde als der Kranke kann, auch ohne daß er hungrig ist, durch das Wohlgefallen am Geschmack der Nahrungsmittel, aufgefordert werden Nahrung zu sich zu nehmen, aber mit dem bedeutenden Unterschiede, daß der Gesunde dann dennoch unmittelbar immer das bestimmte Bewußtsein hat, daß er nicht hungrig sei, während bei dem Kranken, wegen der Verstimmung seines Nervensystems, die Empfindung des Gestilltseins des Hungers, wenn dieß nicht sehr stark ist, durch jenes Wohlgefallen übertäubt wird, und sich die Täuschung bildet, daß Hunger vorhanden sei, wo er in der That nicht vorhanden ist.

Wie kann er also wissen, daß Hunger bei ihm eingetreten sei, wonach er doch den Anfang seines Essens, und wie kann er wissen, daß er genug gegessen um seinen Hunger zu stillen, wonach er das Ende seines Essens bestimmen sollte?

Wenn ihn auch nicht, wie den Gesunden, ein unmittelbares Bewußtsein gewiß macht, ob er hungrig sei oder nicht, so kann er dieß doch durch Reflexion erkennen. Denn der Hunger, indem er auf Ernährung und nichts weiter gerichtet ist, verlangt Nichts als Nahrung überhaupt, d. h. irgend einen Stoff, in welchem alle zur Ernährung nöthigen Bestandtheile vorhanden sind, das Wohlgefallen am Geschmack dagegen verlangt wohlschmeckende

Nahrung. Wenn sich also Jemand, der Hunger zu empfinden meint, fragt, ob er ein bestimmtes Verlangen nach einem Stoffe empfinde, der alle zur Ernährung nöthigen Bestandtheile enthält, aber den Geschmack sehr wenig reizt, wie das Brod, so wird er immer mit Bestimmtheit wissen können, ob er hungrig sei oder nicht.

So passend es nun aber ist, vor dem Essen sich immer diese Frage zu beantworten und danach zu entscheiden wann man anfangen solle zu essen, so unpassend würde es sein während des Essens sich bei jedem Bissen fragen zu wollen, ob man noch nach Brod Verlangen habe, vorausgesetzt daß man auch noch etwas Andres ißt. Denn dieses Fragen würde eine so beunruhigende Aufregung herbeiführen, daß es unbedingt zu verwerfen ist. Aber der Punkt welcher, wenn man diese Fragen an sich richtete, sich als derjenige ergeben würde, wo man das Essen zu beendigen hätte, läßt sich noch durch ein anderes, von aller Unbequemlichkeit freies, Verfahren bestimmen, und es ist dieß daher anzuwenden. Nämlich man kann von seinen Empfindungen nach dem Essen zurückschließen, und den Schluß zum Besten der Zukunft verwenden. Wenn man nach einer gewissen Menge von Nahrung (einer gewissen Art) irgend eine unangenehme Empfindung hat, so ist diese Menge zu groß gewesen, wenn man bis zum Wiedereintritt eines entschiedenen Hungers keine entschiedene Stillung des Hungers empfindet, so hatte man das Maaß, über das man nicht hinausgehen sollte, noch nicht erreicht, wenn man aber vor dem Wiedereintritt eines entschiedenen Hungers die ungetrübte Empfindung des gestillten Hungers hat, so hatte man gerade die Menge von Nahrung genommen, die man nicht überschreiten sollte. Hieraus also kann nach Maaß und Gewicht die Menge von Nahrung bestimmt werden, nach deren Genuß der Augenblick eingetreten ist, wo man aufhören soll Nahrung zu nehmen. Also mindestens so viel müßte ein Kranker fasten, daß er stets in diesem Augenblick aufhörte zu essen, nachdem er nicht früher angefangen, als bis er entschiedenes Verlangen nach einem Stoffe empfand, welcher alle zur Ernährung nöthigen Bestand-

theile enthält, aber den Geschmack sehr wenig reizt. Denn die Beschränkung, welche er hiedurch sich auferlegt, fällt, da er ein vorhandenes Verlangen nach Nahrung nicht befriedigt, unter den Begriff des Fastens, obgleich sie so gering ist, daß sie im gewöhnlichen Sprachgebrauch nur Mäßigkeit heißen würde.

So hätten wir also das geringste Fasten bestimmt, welches ein Kranker festhalten muß, die Lebensweise also, welche er führt, wenn er dieß thut, ist diejenige von der wir oben gesagt, daß wir sie die mildeste nennen wollen.

Ganz falsch ist also das Verfahren derjenigen Kranken, welche dem Grundsatz folgen: man müsse doch dem Magen etwas bieten, auch wenn man nicht hungrig sei, und welche so lange das Essen fortsetzen als sie können, um wie sie meinen, nicht von Kräften zu kommen.

So hätten wir nun zwar die mildeste Lebensweise gefunden, aber ohne eine regelmäßig täglich wiederkehrende Ordnung, und wir wollen daher diese Lebensweise die ungeordnete mildeste Lebensweise nennen. Das Einnehmen von Nahrung aber an bestimmte Zeitpunkte zu binden, hat für Jeden, der krank ist, anerkannte Vortheile. Beobachtet er nun nach der Erfahrung einer Reihe von Tagen der ungeordneten mildesten Lebensweise, wie viel, ferner wie oft er durchschnittlich an einem Tage (den Tag rechne ich in dieser ganzen Untersuchung zu 24 Stunden) Nahrung zu sich genommen, so wird es ihm leicht sein hienach eine durch tägliche Ordnung geregelte mildeste Lebensweise einzurichten.

Wie aber soll man es anfangen diese festzustellen für Kinder und alle andren Menschen, welche die angegebenen, zu ihrer Feststellung führenden Beobachtungen nicht machen können oder wollen? Es bleibt nichts andres übrig als diejenige Lebensweise als die mildeste für sie anzunehmen, bei der sie weder Zeichen von Überfüllung noch von Hungerleiden geben. Letzteres würde z. B. der Fall sein, wenn sie nach den Geschmack wenig reizenden Nahrungsmitteln ein anhaltendes dringendes Verlangen, ersteres wenn sie immer nur zu sehr wohlschmeckenden Speisen Neigung zeigten. Wie oft wird dieß aber übertreten! Wie oft sieht man ein armes Kind sein Köpfchen abwenden, aufs deutlichste andeuten, daß

es schon viel über sein Maaß erhalten: durch Drohungen, durch Schmeicheleien, durch Vormachen, treibt man es die Nahrung zu nehmen, die man, einem unsinnigen Prinzip folgend, zu seiner Stärkung nothwendig glaubt, nicht bedenkend, daß man mit ihr dem geliebten Kinde Gift einflöße.

Wenn nun aber eine an bestimmte Stunden des Tages, und an eine bestimmte Menge für jede derselben, geknüpfte mildeste Lebensweise für irgend einen Kranken gefunden wäre, und sich bei ihrer Anwendung ergäbe, daß zu wiederholten Malen der entschiedene Hunger lange vor einer der für einen Tag angesetzten Malzeiten einträte, so würde man vor dieser angesetzten Zeit Nahrung nehmen, d. h. man würde, wenn man bestimmte Essenszeiten festhalten will, die Anzahl der täglichen Malzeiten vermehren müssen, oder wenn zu wiederholten Malen auf die für eine Malzeit bestimmte Menge von Nahrung nicht eine vollständige Stillung des Hungers erfolgte, so würde man die für diese Malzeit angesetzte Menge von Nahrung vergrößern müssen. Wenn aber zu wiederholten Malen der Hunger zu einer bestimmten Essenszeit noch nicht einträte, so würde man das Nehmen von Nahrung über sie hinaus verschieben, d. h. wenn man bestimmte Essenszeiten festhalten wollte, ihre tägliche Anzahl vermindern müssen, oder wenn zu wiederholten Malen nach der für eine Malzeit bestimmten Menge von Nahrung sich unangenehme Empfindungen, anstatt des reinen Gefühls der Sättigung einstellten, so würde die angesetzte Menge von Nahrung zu vermindern sein. Gesetzt aber, daß die Zeichen von denen wir sagen, daß sie, wenn sie zu wiederholten Malen vorkommen, andeuten die gesetzte Menge von Nahrung oder von Malzeiten sei zu vermehren, nicht zu wiederholten Malen, sondern nur hin und wieder einmal ausnahmsweise vorkämen, so würde es wohl nicht nöthig sein aus einem so geringfügigen Grunde die festgesetzte Ordnung zu verändern, wohl aber würde man ganz gewiß, wenn auch nur ein einziges Mal die angesetzte Menge von Nahrung Unannehmlichkeiten bereitet hätte, baldigst so viel als möglich thun müssen, um das dadurch der mildesten Lebensweise entgegen Geschehene wieder gut zu machen, und dieß möchte am einfachsten dadurch bewirkt werden, daß man so viel als man

etwa bei dieser Mahlzeit glaubt zu viel genommen zu haben, von dem Quantum der nächsten abzieht: und ganz gewiß würde man nicht Nahrung nehmen dürfen, wo der Hunger auch nur in einer einzigen zum Essen angesetzten Zeit nicht erschienen wäre, und zwar würde man, um eine bestimmte Ordnung möglichst festzuhalten, diese Malzeit ganz überschlagen, und erst bei derjenigen wieder Nahrung nehmen müssen, für welche sich Hunger eingestellt hat.

Dieses Alles müßte der, welcher seine mildeste Lebensweise zu einer bestimmten täglichen Ordnung gestaltet hätte, beobachten, um trotz der Veränderungen, die in seinem Körper etwa vorgehn möchten, bei der mildesten Lebensweise, und zugleich bei einer bestimmten täglichen Ordnung möglichst zu verharren.

Aus diesem, was ich über die Zurückführung einer auf die oben angegebene Weise entstandenen geordneten mildesten Lebensweise zu sich selber, wenn sie ausgeartet sein sollte gesagt, folgt, daß man eine geordnete mildeste Lebensweise, auch ohne sie so wie wir oben gezeigt, entstehn zu lassen, feststellen könne, nämlich wenn man irgend eine Lebensweise auf eben die Art regulirte wie jene ausgeartete. Dieß würde aber nur zweckmäßig sein, wo schon eine Lebensweise bestände, die wenigstens in etwas die Erfordernisse einer geordneten mildesten hätte, in jedem andern Fall würde es ein weitläuftigeres Verfahren erfordern als jenes, diese Lebensweise so entstehen zu lassen wie wir oben gezeigt.

So viel sei gesagt über die Auffindung der mildesten Lebensweise.

Um aber die Lebensweise, welche wir die strengste genannt haben für irgend einen Kranken festzustellen, wollen wir zuerst untersuchen, welches die strengste Lebensweise sei, welche er, wenn er ein erwachsener Mensch ist, und seine Masse an Muskeln und Fett ungefähr der normalen gleichkommt oder sie übersteigt, ohne irgend einen Nachtheil für seine Gesundheit wird führen können.

Er wird nicht nur einen ganzen Tag ohne alle Nahrung zubringen können, sondern auch unmittelbar darauf einen zweiten und einen dritten. (Es wird vorausgesetzt, daß er sich in dieser Zeit nicht nur aller nährenden, sondern auch aller nur erre-

genden Stoffe enthalte, also nicht etwa Weingeist, ätherische Öle, Gewürze in den Körper bringe, daß er aber Wasser so viel als er Durst hat trinke. — Die furchtbaren Wirkungen des Hungers, welche man bei Schiffbrüchigen und dergl. schon innerhalb der ersten drei Tage seiner Dauer bemerkt hat, waren nicht Wirkungen des Hungers allein, sondern seiner Verbindung mit dem Genuß des Weines und Branntweins bei dem Mangel an Trinkwasser). Länger aber als drei Tage wird ein ununterbrochenes Fasten in der Regel nicht ohne Nachtheil fortgesetzt werden können. Setzt man es fort, so treten heftige Schmerzen des Magens ein, die nicht mehr Hunger sind, und später eine Empfindungslosigkeit des Magens, beides aber wird ein Zeichen sein, daß die Maschine des Körpers anfängt durch das Fasten aus ihrem regelrechten Gange zu kommen, indem sie ihr starkes Bedürfniß nach Nahrung nicht mehr zu erkennen zu geben vermag.

Nach diesen drei Tagen muß also das Fasten (außer in dem sehr seltenen Fall, wo es dann noch gar keinen Hunger bewirkt hätte, in welchem Fall es bis zu dessen Eintritt fortgesetzt werden könnte und müßte) unterbrochen werden.

Und zwar muß nun eine Menge von Nahrungsstoff in den Körper gebracht werden, welche hinreichend ist, um vollständig zu verhindern, daß nicht — denn das Fasten soll in keiner Weise der Gesundheit Nachtheil bringen —, ein Zustand entstehe, welcher im allerentferntesten jenem krankhaften Zustande gliche, welchen ein zu lange fortgesetztes ununterbrochenes Fasten hervorbringen würde. Diese Menge von Nahrungsstoff wird, wie die Erfahrung lehrt, dem Körper zugeführt, wenn man nach dem dreitägigen Fasten täglich so viel und in der Weise Nahrung zu sich nimmt, als der Körper nach diesem Fasten ertragen kann, und damit so lange fortfährt bis eine vollständige Stillung des Hungers zu Stande gekommen ist. Der Körper kann aber nach dem dreitägigen Fasten, wodurch er überaus empfindlich gegen alle Nahrung geworden, diese nur in sehr geringer Quantität ertragen, und kann nur sehr allmälig, wenn er nicht sehr großen Schaden erleiden soll, dazu hinüber geführt werden, so viel Nahrung einzunehmen als zu einer vollständigen

Stillung des Hungers erforderlich ist. Der allmählige Übergang vom dreitägigen Fasten zur vollständigen Stillung des Hungers darf, wie die Erfahrung lehrt, nicht rascher geschehen, als etwa in folgender Weise. Am ersten Tage dürfen nicht mehr als etwa 8 Loth Nahrung genommen werden, am zweiten nicht mehr als 12, am dritten nicht mehr als 16, an allen diesen Tagen aber muß die tägliche Nahrung auf drei Mahlzeiten, Morgens, Mittags und Abends, vertheilt werden, und erst am vierten Tage darf die vollständige Stillung des Hungers eintreten, so wie sie bei der mildesten Lebensweise stattfindet. (Sehr selten möchten die Fälle oder ähnliche sein, wo Jemand, wie Carl XII. ohne allen Nachtheil 5 Tage fasten, und dann plötzlich ohne allen Nachtheil eine starke Mahlzeit einnehmen könnte.)

So würde also die größeste Menge von Nahrung, welche in den vier Tagen nach dem dreitägigen Fasten zu ertragen wäre, zugleich die mindeste Menge sein unter der nach diesem Fasten nicht genommen werden dürfte. Nachdem aber diese Menge von Nahrung eingenommen, also die Befriedigung, welche der Körper nach dem langen Fasten gesucht, zu Stande gekommen wäre, würde der ganze Prozeß der eben verflossenen 7 Tage ohne Nachtheil wiederholt werden können. Wie oft aber würde ohne Nachtheil diese Wiederholung vorgenommen werden dürfen? Gewiß nur so oft, daß sie nicht eine bedenkliche Abmagerung hervorbrächte. Dieß würde als unter allen Umständen der Gesundheit und dem Leben feindlich unter allen Umständen vermieden werden müssen. Wenn wir nun die normale Masse an Muskeln und Fett bei einem erwachsenen Menschen gleich 1 setzen, so wird er durch Wiederholung der beschriebenen siebentägigen allmälig abmagernd wirkenden Lebensweise nur etwa auf $\frac{1}{2}$ ohne Nachtheil heruntergebracht werden dürfen. Wenn er aber bis dahin gekommen, so würde er nicht mehr fähig sein einer durch Fasten anstrengenden Lebensweise sich weiter ohne Nachtheil zu unterwerfen, bevor er vollständig durch die mildeste Lebensweise gestärkt, d. h. ungefähr auf seine normale Masse zurückgebracht wäre.

Dieser ganze nun beschriebene Prozeß allmäliger Abmagerung durch die gedachte siebentägige, ein oder mehrmal angewendete

Lebensweise, und allmäliger Zurückbringung zur normalen Masse durch die mildeste Lebensweise, dieser ganze Prozeß, einmal oder mehrmal oder theilweis angewendet, würde also die strengste Lebensweise für einen erwachsenen Menschen sein, der sich seinem Volumen nach ungefähr in oder über dem normalen Zustande befände.

Diese strengste Lebensweise würde aber offenbar auch für Jeden die strengste sein, dessen Volumen zwar unter dem normalen, aber über $\frac{1}{3}$ desselben wäre, aber es würde der abmagernde Zeitraum der strengsten Lebensweise bei dem, dessen Volumen als er sie begann, unter 1 war, kürzere Zeit dauern als bei dem, dessen Volumen über oder gleich 1 war. Es könnte also bei sehr abgemagerten Personen auch der Fall eintreten, daß sie nur den Anfang des abmagernden Zeitraumes der strengsten Lebensweise, also nur einen oder zwei Tage ununterbrochenen Fastens ertragen könnten, worauf sie sogleich zur mildesten Lebensweise übergehn müßten, und für diesen Fall versteht es sich, daß dieser Übergang nicht plötzlich, sondern durch einen oder mehrere Tage der Anwendung einer strengeren als der mildesten Lebensweise hindurch, geschehen müßte. Wenn aber Jemand nicht mehr hätte als $\frac{1}{3}$ der normalen Masse, also schon auf dem Punkte der Abmagerung angelangt wäre, der nicht ohne Gefahr überschritten werden darf, oder wenn seine Masse schon unter $\frac{1}{3}$ der normalen wäre, so würde er gar keine abmagernde Lebensweise aushalten können, d. h. es würde seine strengste Lebensweise mit seiner mildesten zusammenfallen.

Bei Kindern ist der Eindruck des Hungers auf das Nervensystem viel stärker, und geht der Prozeß des Abmagerns außerordentlich viel rascher vor sich als bei Erwachsenen, es muß also ihre strengste Lebensweise viel milder sein als die strengste dieser. Kleine Kinder werden nicht länger als einen oder zwei Tage ohne Nachtheil ununterbrochen fasten können, worauf am andern oder dritten Tage die Vorbereitung zur vollständigen Stillung des Hungers, und diese dann am dritten oder vierten Tage darauf eintreten muß, und die durch die einmalige, oder wiederholte oder theilweise Anwendung dieses Prozesses bewirkte

Abmagerung darf auch nicht die Höhe erreichen wie bei einem Erwachsenen, sondern nur etwa höchstens bis auf ½ des normalen Volumens hinunterbringen, worauf, bis dieß sich wieder gebildet hat, die mildeste Lebensweise anzuwenden ist.

So hätten wir also gezeigt wie für irgend einen Kranken die mildeste und die strengste Lebensweise sich bestimmen lassen.

In dem Fall nun daß für ihn diese beiden nicht zusammenfallen, liegt zwischen ihnen eine Menge von Lebensweisen, die strenger als die mildeste und milder als die strengste sind. So würden zwischen der strengsten und mildesten eines Erwachsenen von ungefähr normalem Volumen z. B. die liegen, worin er anstatt 3 Tage immer nur 2 oder 1 ohne alle Nahrung zubrächte, oder worin er täglich ½ oder ¼ oder irgend einen Theil der Menge von Nahrung nähme, welche sein tägliches Maaß für seine mildeste Lebensweise wäre u. s. w. Es versteht sich von selbst, daß, wenn dieser Theil sehr klein, etwa nur einige Loth sein sollte, die Tage an denen man sich so weniger Nahrung bediente, sich fast in Nichts von solchen, an denen gar keine Nahrung genommen wird, unterscheiden, mithin sich auch nur ungefähr so oft als diese ohne Einschiebung milderer Tage wiederholen dürfen, und daß unmittelbar nach ihnen die Vermehrung der Nahrung sehr allmälig geschehen müsse, ferner daß diejenigen zwischen der strengsten und mildesten liegenden Lebensweisen, welche zu einer Abmagerung führen, in die mildeste übergehn müssen, sobald sie die Abmagerung bewirkt, welche wir als die stärkste, die überhaupt herbeigeführt werden darf, bezeichnet haben.

Nachdem wir so auch die zwischen der strengsten und mildesten liegenden Lebensweisen im Allgemeinen bestimmt, fragt es sich nun, welches auf dem gefundenen Gebiet von Lebensweisen für irgend eine Krankheit diejenige sei, deren man sich bedienen muß, um so viel als allein durch Fasten und seinen nothwendigen Gegensatz möglich, zu ihrer Heilung beizutragen.

Um diese Frage zu lösen ist es aber nothwendig anzugeben was die auf dem gefundenen Gebiet liegenden Lebensweisen bewirken. Es wird dieß sich desto klarer herausstellen, wenn wir vorher die Wirkungen der entgegengesetzten Lebensweisen betrachten, d. h.

derer die außerhalb dieses Gebietes liegen, welche ich die überstrengsten und übermildesten nennen will.

Die letztere besteht darin, daß man zu früh anfängt, und also dann auch zu spät aufhört, oder daß man zwar nicht zu früh anfängt, aber zu spät aufhört, Nahrung zu nehmen. Das tägliche Quantum von Nahrung aber, welches man bei solchem Verfahren zu sich nimmt, kann zuweilen geringer sein, als es bei der mildesten Lebensweise sein würde. Die Wirkungen dieser übermildesten Lebensweise auf den gesunden Körper, also vielmehr noch den kranken, sind im Wesentlichsten folgende.

Die Nerven der Verdauungswerkzeuge werden krankhaft afficirt, und hiemit das ganze Nervensystem überhaupt. Die Folge davon ist, daß indem jedes Organ hiedurch in etwas krank wird, kein einziges ungestört sein ihm obliegendes Geschäft im Körper verrichten kann. Am mehrsten werden aber hiedurch die Organe der Verdauung in ihrer regelrechten Thätigkeit gestört. Daher bereiten sie aus der eingenommenen Nahrung in krankhafter Weise den Stoff, welcher dem Blut als Nahrung dienen soll, und bewirken auf diese Weise, daß dem Blute eine krankhafte Beschaffenheit mitgetheilt wird.

Es kann z. B. geschehen, daß in Folge der Störung der regelrechten Thätigkeit der Verdauungswerkzeuge die Nahrung mehr oder weniger in Fäulniß übergeht, und es wird dann ein mit fauligen Stoffen gemischtes Blut aus ihr bereitet: anstatt dem organischen Proceß, der sie in lebenskräftiges Blut verwandeln würde, verfällt sie dem chemischen und wird in ihre unorganischen Bestandtheile aufgelöst: anstatt aus Thier- und Pflanzenstoffen in menschliche Gebilde umgewandelt zu werden und so auf eine höhere Stufe der Gestaltung zu steigen, sinkt sie auf eine tiefere hinab. Hiemit kann aber auch verbunden sein, daß sich zu wenig Blut bildet, z. B. wenn Jemand so lebte, daß er wegen fortwährend verdorbenen Magens täglich nur eine sehr kleine Quantität Nahrung zu sich nehmen könnte.

Oder die Thätigkeit der Verdauungswerkzeuge wird auf einen für das Ganze des Körpers zu hohen Grad gesteigert, und es bildet sich dadurch zu viel Blut, oder ein Blut von übermäßiger Lebensthätigkeit: oder es kann dieß und die Vermischung des

Blutes mit fauligen Stoffen zugleich Statt finden, z. B. wenn, nachdem die Verdauungswerkzeuge in übermäßiger Thätigkeit gearbeitet, ein Theil der Nahrung dennoch nicht von ihnen überwunden würde und in Fäulniß überginge, u. s. w.

Wenn aber das Blut in falscher Beschaffenheit, oder in falscher Menge, oder beides zugleich, bereitet ist, muß es, in alle Organe hinübergeführt, in allen die krankhaften Thätigkeiten verstärken, zu denen sie durch die krankhafte Stimmung ihrer Nerven erregt sind. Die Absonderung, sowohl der Stoffe, die als abgelebt aus dem Körper ausgeschieden, als derer, welche nachdem sie abgesondert sind, ihm wieder beigemischt werden sollen, muß einen sehr schädlichen Einfluß dadurch erleiden: eben so die Ernährung der Organe, eben so die Schichtenbildung.

Wenn aber das Blut in krankhafter Weise auf die Organe einwirkt, kann dieß nicht geschehen, ohne daß dadurch diese angeregt werden, wieder in krankhafter Weise auf das Blut zurück zu wirken. Wenn z. B. ein Blut von falscher Beschaffenheit die Leber veranlaßt hat, eine krankhafte Galle abzusondern, so wird diese wieder, dem Nahrungsstoff bei der Verdauung beigemischt, dazu beitragen, daß aus ihm ein krankhaftes Blut hervorgehe, oder wenn das Blut die krankhafte Neigung hat, in irgend einem Organ, das bestimmt ist Stoffe des Blutes aus dem Körper wegzuschaffen, Geschwüre oder Steine, oder Polypen zu bilden, so wird dieß Organ nur in krankhafter Weise jene wegzuschaffenden Stoffe aussondern können und dadurch den krankhaften Zustand des Blutes erhöhen. Und so werden durch diese falschen Wechselwirkungen zwischen Blut und Organen alle leiblichen und animalen Thätigkeiten, so wie auch die geistigen insofern sie vom Körper abhängen, einen krankhaften Charakter annehmen. Es wirkt also bei den übermildesten Lebensweisen der Nahrungsstoff mehr oder weniger wie in den Körper gebrachtes Gift, indem er vom Organismus nicht unterworfen wird, um seinen Zwecken zu dienen, sondern umgekehrt den Organismus beherrscht.*)

*) *Βασίλειος*, l. c. *ἡ γὰρ οἰκονομοῦσα τὸ ζῶον δύναμις, αὐτάρκειαν μὲν καὶ λιτότητα ῥαδίως κατειργάσατο καὶ ᾠκείωσε τῷ τρεφομένῳ, πολυτέλειαν δὲ καὶ ποικιλίαν βρωμάτων παραλαβοῦσα, εἶτα ἀντέχειν πρὸς τὸ πέρας*

Ganz ein ähnliches Resultat haben aber auch die überstrengsten Lebensweisen, oder die, welche strenger sind als die strengste. Indem sie zu einer Zerrüttung des Nervensystems, zu einer Zersetzung des Bluts, zu einer falschen Thätigkeit aller Organe führen, lösen auch sie die Herrschaft des Organismus über die ihm zugeführten Stoffe auf, und können wie jene übermildesten zu Krankheit und zum Tode führen.

Ganz anders sind die Wirkungen der mildesten und strengsten, so wie der zwischen ihnen liegenden Lebensweisen. Zwei einander entgegengesetzte Gefühle wechseln in ihnen, ohne durch die der Gesundheit verderblichen Gefühle des Überfülltseins und des zu lange fortgesetzten Fastens gestört zu werden, ein mehr oder weniger unangenehmes, der Hunger, und ein angenehmes, das des Stillens des Hungers, und obgleich beide hauptsächlich im Magen empfunden werden, nehmen alle Organe die Empfindung haben, Theil an diesem Wechsel von Freude und Schmerz, indem sie der Hunger ermattet, dessen Gestilltwerden aber stärkt und gleichsam wieder aufblühen macht.

Sowohl dieser Schmerz aber als diese Freude haben, sobald sie nicht von jenen verderblichen Gefühlen gestört werden, einen heilenden Einfluß auf die Nerven, hauptsächlich auf die mit den Verdauungswerkzeugen näher verbundnen, aber auch auf das ganze Nervensystem überhaupt.

Der die Nerven heilende Einfluß dieser Empfindungen giebt aber auch den Verdauungswerkzeugen die Kraft, aus der mit Begierde nach der Entbehrung aufgenommenen Nahrung heilenden Stoff zu bereiten. Dieser wandelt das Blut, in das er ergossen wird, an Quantität (es nach dem Bedürfnisse der Heilung vermindernd oder vermehrend) und Qualität so um, daß es heilende Eigenschaften erhält. Diese theilt es allen Organen, in die es

οὐκ ἀρκέσασα, τὰ ποικίλα γένη τῶν νοσημάτων ἐποίησεν. — Aber obgleich hier der Kirchenvater Basilius die Entstehung der Krankheiten aus dem Nicht-Fasten herleitet, ist dennoch ein planmäßiges Heilen der Krankheiten durch Fasten, wie wir es hier darzustellen versuchen, auch den ältesten Zeiten der griechischen Kirche fremd. Ihre Kirchenväter beschränken sich darauf, die von der Kirche zu gewissen Zeiten des Jahres und der Wochen angesetzten Fasten als der Heilung von Krankheiten nützlich oder wenigstens nicht schädlich darzustellen.

fließt, mit, und regt sie wieder ihrerseits zu heilsamer Rückwirkung auf das Blut an. Sie waren aber auch schon durch den ihre Nerven heilenden Einfluß des Hungers und des Gesättigtwerdens disponirt eine heilsame Wirkung auf den ganzen Organismus auszuüben. Besonders wichtig ist hiebei die zum Dienst der Heilung erhöhte Thätigkeit des Saugadersystems, das von der einen Seite edlere aus dem Blute abgesonderte Stoffe aufsaugt und dem Blute beimischt, welches sie den kranken Stellen zuführt, und von der andern Seite die krankhaften Stoffe aufsaugt und wegschafft: und zwar zerstört es auf diese Weise nicht bloß flüssige, sondern auch feste krankhafte Gebilde, ja Gebilde der festesten Art, und führt so in den geheimsten Tiefen des menschlichen Leibes Operationen aus, da, wohin nie das Messer des Chirurgen hätte dringen können.

Also wie bei jenen Lebensweisen, die außerhalb des von der mildesten und strengsten begränzten Gebiets liegen, der Organismus die Herrschaft über die Materie verlor, so wird er hier zum Siege über diese zurückgeführt, wie dort der Körper davon abgeleitet wurde, seiner Idee zu entsprechen, so wird er hier wieder dahin zurückgeleitet.

Das Fasten auf dem Gebiet der heilenden Lebensweisen wirkt aber mit desto größerer Kraft, je schärfer der Gegensatz von Schmerz und Freude durch Hunger und Stillen des Hungers hervortritt, und je umfangreicher er in Anwendung kommt. Dieser Gegensatz tritt aber am schärfsten hervor und kommt am umfangreichsten zur Anwendung in der Lebensweise, die wir die strengste genannt haben. In der strengsten für einen erwachsenen Menschen von ungefähr normalem Volumen, ist der Gegensatz der 3 Fasttage und der darauf folgenden 4 Eßtage so scharf, als für ihn möglich, und er kommt so oft wiederholt zur Anwendung als möglich, und wann dieß geschehn und Abmagerung eingetreten ist, welche eine weitere Wiederholung verbietet, so tritt der milde Zeitraum der gedachten strengsten Lebensweise, welcher dann ihrem strengen Zeitraum folgen muß, zu diesem wieder in eben den scharfen Gegensatz wie jene vier Eßtage, welche auf die drei Fasttage folgten, zu diesen. Der milde und der strenge Zeitraum

treten aber so oft in Gegensatz als möglich. Auch in jenen vier Eßtagen selbst aber, so wie in den Tagen des milden Zeitraums, fand der schärfste Gegensatz von Hunger und Stillung des Hungers statt, der darin möglich war. — Eben so aber tritt in jeder andern Lebensweise, die für irgend einen Menschen die strengste ist, jener Gegensatz in der für ihn höchstmöglichen Schärfe hervor, und kommt auf die für ihn möglichst umfangreichste Weise in Anwendung.

Aus dem Gesagten ergiebt sich, daß man in allen Krankheiten, wenn man so viel als allein durch Fasten und dessen Unterbrechung möglich, zu ihrer Heilung beitragen will, die strengste Lebensweise anwenden müsse.

Es ist aber sehr wesentlich, daß man nicht zu früh an der Heilkraft derselben verzweifle. Denn zwar können oft sehr schlimme Krankheiten, deren Heilung durch Arzneimittel Monate lang dauern würde, oder überhaupt nicht möglich wäre, durch ein geringes Fasten, etwa durch die ersten fünf oder sechs Tage der strengsten Lebensweise geheilt werden. Oft ist aber auch — wo es gilt das dem Tode schon theilweis Verfallne ihm wieder abzuringen — nur eine sehr lange fortgesetzte Anwendung der strengsten Lebensweise im Stande die Heilung zu bewirken. Oft kommt diese schon zu Stande in dem Zeitraum des *Fastens*, ja in seinem Anfange — ein hartnäckiges Fieber, gegen das man lange Zeit Arzneimittel, ohne durchgreifendes Fasten, vergeblich angewendet, kann zuweilen durch einen einzigen Fasttag getheilt werden —, oft erst in dem Zeitraum, *wo man wieder Nahrung nimmt*, wo dann wohl fälschlich behauptet wird, das Fasten habe geschadet, indem es Ermattung bewirkt, das Essen aber habe geholfen. Wenn eine Krankheit selbst bei längerer Anwendung der strengsten Lebensweise sich verschlimmern sollte, so ist dieß noch kein Grund sich irre an deren Heilkraft machen zu lassen: denn ohne die Anwendung dieser Lebensweise würde sich die Krankheit noch bedeutender verschlimmert haben, und durch ihre Anwendung kann sie, wenn sie überhaupt durch Fasten heilbar ist, bis auf einen gewissen Wendepunkt entwickelt werden — wie auch zuweilen durch Arzneimittel geschieht — von welchem an sie beginnt ab-

zunehmen. — Am leichtesten weichen übrigens in der Regel dem Fasten die Krankheiten der Verdauungswerkzeuge, am schwersten die Übel derjenigen Nerven, welche den Sinneswerkzeugen und der willkührlichen Bewegung dienen, in den Fällen, wo die Nervenkraft nicht blos unterdrückt, sondern wirklich geschwächt ist.

Da die strengste Lebensweise aber mit großen Unannehmlichkeiten verknüpft ist, und einen sehr starken Willen erfordert, in vielen Fällen aber durch eine mildere, ja auch die mildeste Lebensweise dasselbe wie durch sie bewirkt wird, nur langsamer, so könnte man da, wo schnelle Hülfe nicht dringend nothwendig scheint (z. B. in Krankheiten, von denen es wahrscheinlich ist, daß sie erst in Jahren oder nie dem Leben Gefahr drohen werden), sich auch einer milderen, ja der mildesten Lebensweise bedienen, und erst dann zur strengsten übergehn, wenn sich ergäbe daß man mit Milde nichts ausrichte. Doch ist bei der Anwendung der milderen Lebensweisen, so außerordentlich viel sich auch in vielen Fällen durch sie wirken läßt, immer eine zwiefache Gefahr. Nämlich erstens, daß man die Wichtigkeit einer Krankheit und die Nothwendigkeit sie schnell zu heilen zu gering geschätzt habe — denn wer kann von einer noch so leicht scheinenden Krankheit mit Bestimmtheit sagen, daß sie ohne strenge Behandlung nicht in Kurzem große Gefahr bringen werde? — und zweitens kann durch mildere Lebensweisen der Körper ohne daß Heilung einträte so abgemagert werden, daß wenn es nachträglich sich dennoch als nöthig ergiebt die strengste anzuwenden, diese so wenig Masse im Körper vorfindet, daß sie der mildesten nahe oder gleich kommen muß, also viel weniger mächtig in den ganzen Organismus einschneiden kann, als wenn sie gleich angewendet wäre.

Die Anweisung übrigens, bei jeder Krankheit, also auch bei einer anscheinend leichten, sogleich die strengste Lebensweise anzuwenden, ist nicht so hart als es auf den ersten Blick aussehen möchte, da offenbar diese Lebensweise nicht weiter angewendet zu werden braucht, sobald die Heilung eingetreten ist, und diese bei einer Krankheit, die in der That nur leicht ist, schon

durch den Anfang der strengsten Lebensweise, etwa durch einen Tag ununterbrochenen Fastens bewirkt wird.

Nur eine scheinbare Ausnahme von dem Satz, daß die strengste Lebensweise immer das kräftigste Heilmittel enthalte, das durch Fasten und seinen Gegensatz gegeben werden kann, ist es, daß wo Schwäche stattfindet, welche in nichts Anderem ihre Veranlassung hat als daß dem Körper zu wenig Nahrungsstoff zugeführt worden ist, diese Schwäche offenbar nicht durch eine strenge Lebensweise, sondern nur durch eine vermehrte Zuführung von Nahrungsstoff gehoben werden kann: nur eine scheinbare Ausnahme, sage ich, denn hier findet keine Krankheit statt: daß aber jener Zustand von Schwäche, und nicht eine Krankheit vorhanden sei, erkennt man, wo es zweifelhaft wäre, daraus, daß nach behutsam vermehrter Nahrung die Schwäche sich sogleich vermindert.

Ebenfalls nur scheinbar ist es, daß die mildeste Lebensweise schneller als die strengste helfe, in dem Fall, wo augenblicklich durch jene die Schmerzen sich verlieren, die bei der übermildesten stattfanden (z. B. wenn bei dieser täglich nach Tische Zahnschmerzen eintraten): denn man ist nicht vollständig gesund, wenn man gezwungen ist, um keine Schmerzen zu haben, nach Maaß und Gewicht Nahrung zu nehmen, dieß aber, oder etwas Ähnliches, kurz ein Vorherbestimmen der zu nehmenden Masse von Nahrung, etwa nach dem Augenmaaß, findet bei der mildesten Lebensweise statt: man kann sich dann eben so wenig gesund nennen, als wenn man um keine Schmerzen zu haben den Wein oder Kaffee oder Fleischspeisen vermeiden müßte, obgleich man doch ein Verlangen danach hätte.

Nachdem ich so die Frage beantwortet, wie man seine Lebensweise einzurichten habe, um so viel als allein durch Fasten und seinen Gegensatz möglich, zur Heilung einer Krankheit beizutragen, will ich in den wichtigsten Punkten die Frage zu lösen suchen, was, neben der Anwendung des Fastens und seines nothwendigen Gegensatzes, dazu führe, daß deren heilsame Wirkungen befördert und nicht gestört werden. Nicht befremden aber darf es, daß ich auch dieß als auf dem Gebiet der christlichen Ethik liegend ansehe, denn wenn das Fasten diesem Gebiet angehört, was

wohl Niemand wird bezweifeln wollen, so auch Alles, wodurch seine heilsamen Wirkungen unterstützt werden, um so mehr, da alles Dieß nicht ohne sittliche Stärke angewendet werden kann, und es schon als an und für sich der Sphäre der christlichen Ethik zugehörend, durch die heilige Schrift, so wie durch die Gebräuche der ältesten christlichen Kirchen ausdrücklich anerkannt wird. Es ist aber Folgendes:

1. Ein richtiger Gebrauch des Schlafes. Der Schlaf hat ähnliche Wirkungen wie die Nahrung (man kann sich fett schlafen und mager wachen): seine heilsamen, das Leben erfrischenden Kräfte werden eben so durch bis zu dringender Neigung zu ihm fortgesetztes Wachen verstärkt, wie die der Nahrung durch vorhergegangnes Fasten: solches Wachen an sich kann, in gehörigem Maaße angewendet, ähnliche heilsame Wirkungen haben wie das Fasten an sich. Die Hufeland'sche Regel für Erwachsene, nicht mehr als 8 und nicht weniger als 6 Stunden zu schlafen, reicht wohl im Allgemeinen aus, doch giebt es gewiß Menschen und Zustände für die ein geringeres Maaß passend ist, ja zuweilen das Durchwachen einer ganzen Nacht. (Letzteres ist z B. ein mächtiges Mittel eine zu hoch gesteigerte Thätigkeit des Zeugungssystems zu mäßigen). Der Misbrauch des Schlafes bringt ähnliche Nachtheile wie der Misbrauch der Nahrung, und selbst die strengste Lebensweise in Bezug auf diese würde wenig helfen, wenn man dabei zu viel schlafen wollte. (Wir wissen, daß Christus oftmals Nächte durchwachte, wir wissen, daß er seinen Jüngern sagte: Wachet und betet, daß ihr nicht in Anfechtung fallet: der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. — Die römisch-katholische und die griechische Kirche hatte schon in den ältesten Zeiten ihre Vigilien und ἀγρυπνίαι, und bewahrt sie noch jetzt: außerdem ist es in vielen griechischen Kirchen Sitte, daß täglich, auch im Sommer, im Dunkel der Morgenfrühe bei Kerzenschimmer Gottesdienst gehalten wird).

2. Die gänzliche Unterlassung der Ausübung des Zeugungsgeschäftes. Denn die Zeugungssäfte sind die aus dem Blute ausgeschiedenen edelsten Bestandtheile desselben, die der Körper in besondren Repositorien aufbewahren und dem Blute wieder bei-

mischen kann: diese edelsten Stoffe des Blutes aber sind dem Organismus bei dem durch ihn selbst eingeleiteten Heilungsprozeß ganz unerläßlich nothwendig. (Wo das Blut sie nicht als Zeugungssäfte ausscheidet, z. B. bei Kindern, sind sie im Blute vorhanden ohne ihm wieder beigemischt zu werden). Auch ist der mit der Ausübung des Zeugungsgeschäftes verbundne Nervenreiz in allen Krankheiten ein verderblicher, wie der durch Hunger und dessen Gestilltwerden bewirkte in allen ein heilender ist. Nun ist es zwar ganz richtig, daß durch das Übermaß vorhandener Zeugungskraft selbst das Leben gefährdet werden kann, wie ein Licht durch übermäßig zuströmenden Brennstoff verlischt — so starb jener Hohenstaufe, weil er, gegen den dringenden Rath der Ärzte, kein Weib berühren wollte —, es ist ganz richtig daß zuweilen nur Schwangerschaft Krankheiten heilt gegen die alle möglichen Arzneimittel fruchtlos versucht werden: dieß ist Alles ganz richtig, sobald Fasten und Wachen nicht angewendet werden: es ist aber unbedingt falsch, sobald dieß geschieht, und es ist unbedingt richtig, daß dieß die sichersten Mittel sind. (Matth. 19, 12. So ist auch das Cölibat nichts als die auf Abwege gerathene Entwickelung eines christlichen Princips).

3. Ein zweckmäßiger Gebrauch der körperlichen so wie geistigen Bewegung und Ruhe. So sehr auch in manchen Krankheiten Ruhe, eben so sehr ist in andren Bewegung, ja heftige Arbeit unerläßlich.

Im Allgemeinen ist immer Bewegung nöthig wo nicht ein ganz entscheidender Grund vorliegt sie zu unterlassen. Die durch strenges Fasten hervorgebrachte Mattigkeit ist kein solcher entscheidender Grund.

Manche Gemüthsbewegungen sind immer verderblich, wie Gram, Kummer, Sorgen: es giebt aber vielleicht keine schwerere Aufgabe für die sittliche Kraft als diese zu überwinden. (Jes. Sir. 38, 16. — Denn von Trauern kommt der Tod und des Herzens Traurigkeit schwächet die Kräfte. —)

Wo Bewegung vortheilhaft ist, ist es besonders die, welche die edleren geistigen und körperlichen Kräfte in Anspruch nimmt, also die, welche durch Religion, Kunst, Wissenschaft, Gymnastik

u. s. w. hervorgerufen wird. Bete und arbeite! Die geistige Bewegung wird Nahrung, wenn die körperliche Nahrung fehlt (Matth. 4, 4. Der Mensch lebt nicht von Brod allein; sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht). Aber auch in der Erhabenheit, in der Schönheit der Natur weht der Odem Gottes und spricht sein Wort sich aus. Die ältere christliche Kirche ließ sich die Sorge für die Befriedigung des Bedürfnisses des menschlichen Geistes, diesem Worte zu lauschen, ganz besonders angelegen sein. Dieß sehen wir daraus, daß sie stets nur die Stellen zur Anlage ihrer Klöster erwählte, welche durch Schönheit oder Erhabenheit sich auszeichnen. So baute man in der starren Felsen-Öde der höheren Regionen des Sinai sich an, so gründete man siebzig Klöster auf den Gipfeln und in den Schluchten des Olymp, also an der Stelle, welche die alten Hellenen, indem sie ihren Göttern sie zum Wohnsitz anwiesen, für das was sie in der That auch ist, die schönste ihres schönen Landes erklärten. —

Körperliche und geistige Bewegung, selbst heftige, verlieren durch das Fasten sehr oft die schädliche Wirkung, welche sie ohne Fasten haben würden, und erhalten eine heilsame.

Man sieht also auch hieraus, wie sehr das durch das Christenthum vorgeschriebene Fasten, dessen Eigenthümlichkeiten zu entwickeln wir uns zur Aufgabe gestellt, sich von dem in der sogenannten Hungerkur angewendeten unterscheidet, die gewiß weit mehr günstige Resultate geliefert haben würde, wenn sie weniger mit körperlicher und geistiger Unthätigkeit verbunden gewesen wäre. (Jes. Sir. 32, 27 Nimm dir etwas vor zu arbeiten, so widerfährt dir keine Krankheit.)

4. Der Gebrauch einer gesunden frischen Luft, sobald die kranken Organe nicht von der Art sind, daß die frische Luft sie zu heftig reizt: durch das Fasten aber wird die Heftigkeit auch dieses Reizes oft gemildert. Eine schlechte Luft, z. B. eine bösartige Sumpfluft, kann zuweilen fast die ganzen heilsamen Wirkungen des Fastens vernichten. (Wir wissen, daß Christus den größten Theil seines Lebens in freier Luft zubrachte, daß er für den Aufenthalt auf Bergen besondere Zuneigung hegte. Die christlichen Klöster

aber sind stets an Stellen angelegt, welche durch gesunde Luft sich auszeichnen, wenigstens in Griechenland und Kleinasien habe ich nirgend eine Ausnahme hievon gesehn. Vorzugsweise finden wir sie in den reineren Luftschichten hoher Gebirge — des Athos, Parnaß, Olymp, Taygetus — oder am Gestade des Meeres. Wenn wir aber auch, nach protestantischen Grundsätzen im Ganzen die Klöster mißbilligen müssen, so darf uns dieß doch nicht blind machen gegen einzelnes Vortreffliche, das wir in ihnen finden.)

5. Ein richtiger Gebrauch des Wassers, nämlich der Bäder (man vergleiche die vielfach im mosaischen Gesetz gebotene Anwendung derselben) und des Trinkwassers. Mit Durst getrunkenes Wasser hat ähnliche heilende Wirkungen wie mit Hunger genommene Nahrung, der Durst an und für sich ähnliche wie der Hunger an und für sich. Heftiger Durst und mit solchem getrunkenes Wasser wirken namentlich spezifisch ein auf die Nieren und das ganze damit zusammenhängende Aussonderungssystem. Die größte Menge Wasser, welche man zu trinken hat ist, der Vorschrift der Natur gemäß, diejenige, welche hinreicht den Durst zu löschen, und es ist falsch, wenn man in den sogenannten Wasserkuren dieß natürliche Maaß überschreitet: oft kann es für den Augenblick mit Nutzen geschehn, doch für die Zukunft gewiß nicht ohne Schaden. Es kommt aber auch sehr viel auf eine gute Beschaffenheit des Wassers an. Wie großes Gewicht man in der älteren christlichen Kirche auf gesundes Trinkwasser legte, ergiebt sich daraus, daß man die Klöster stets, wo es nur irgend anging, an vortrefflichen Quellen erbaute, oder sich solche durch Wasserleitungen zu verschaffen suchte.

6. Die rechte Wahl der Nahrungsmittel. (Jes. Sir. 38, 30. Mein Kind prüfe was deinem Leibe gesund ist: und siehe was ihm ungesund ist, das gieb ihm nicht.) Es kommt hier durchaus nicht auf feine Unterschiede an, wie wenn man zwischen Flußfisch und Seefisch, oder auch nur zwischen Fleisch von zahmen und wilden Thieren unterscheiden wollte: dergleichen kleine Unterschiede verschwinden völlig vor der Wichtigkeit des Fastens.

Im Allgemeinen ist festzuhalten, daß der Mensch seiner Organisation nach bestimmt ist, sich einer aus Pflanzen- und Thierstoffen gemischten Nahrung zu bedienen. So stimmen die Resultate der Anatomie und Physiologie mit der uns durch Christus gegebenen Entscheidung der Frage, welche seit Pythagoras so Manchen der Weisen beschäftigt, ob der Mensch Fleisch essen solle, überein. Da Christus vom Osterlamm gegessen, ist es für alle Zeiten entschieden, daß der Mensch sich auch der Nahrung aus dem Thierreich bedienen solle, und daß es Nichts zu seinem Heile beitrage, wenn er sich ihrer gänzlich enthält. Fast immer aber wird es in Krankheiten zweckmäßig sein, die Nahrung aus Thierstoffen, oder ihnen in ihrer Wirkung als Nahrungsmittel ähnlichen Pflanzenstoffen zu beschränken, und sich mehr der Pflanzenstoffe oder ihnen ähnlicher Thierstoffe zu bedienen, so wie der einfacheren Nahrung vor der zusammengesetzteren den Vorzug zu geben. Wenn dieß aber seine Richtigkeit hat, müssen dann nicht die griechischen Fasten einen wichtigen Einfluß auf die Gesundheit ausüben, indem sie, das Übrige ungerechnet, die Fleischnahrung aus der Hälfte des Jahres hinwegnehmen? — Nein: denn solche Beschränkung in der Qualität kann nie viel, aber ohne Beschränkung in der Quantität fast nichts nützen. Ferner: die wichtigsten griechischen Fasten fallen in den Winter, wo man auch in Griechenland ein Bedürfniß nach Fleischnahrung hat, und in der heißen Zeit des griechischen Sommers beschränkt man diese, aus natürlicher Abneigung dagegen, auch ohne Fastengebot: also kann auch das südliche Klima die griechischen Fasten nicht als der Gesundheit zuträglich rechtfertigen, und wenn wir die Erfahrung von Jahrhunderten zu Rathe ziehn wollen, so müssen wir sagen, daß die heutigen Griechen gewiß nicht gesünder und kräftiger sind als die zur Zeit des Perikles. Bei den alten Griechen bestand aber Nichts den Fasten der heutigen Griechen Ähnliches, obgleich die Beschränkung der Menge der Nahrung vielfältig in Anwendung kam, und wenigstens bei Doriern sogar von Staats wegen.

Es ist übrigens wichtig der besondren Zuneigung zu irgend einem Nahrungsstoff zu folgen, sobald das worauf sie führt, nicht etwas offenbar Unpassendes ist. Hiedurch, und namentlich wenn

der durch eine besondre Neigung angedeutete Stoff ausschließlich oder fast ausschließlich als Nahrungsmittel benutzt wird, kann die heilende Kraft der Nahrung auf die wir aufmerksam gemacht, gewiß bedeutend verstärkt werden. Nach längerem Fasten ist übrigens eine sehr sorgfältige Auswahl des Nahrungsstoffes und namentlich alle Vermeidung des schwer Verdaulichen nothwendig.

Die Schädlichkeit des Übermaßes im Gebrauch von Gewürzen, Wein, Kaffee und dergl. ist einleuchtend, unpassend aber würde es sein, diese für die Erregung der Lebenskraft so höchst wichtigen Mittel ganz verbannen zu wollen. (Die Frage, ob man Wein trinken solle, ist durch das Beispiel Christi und der Apostel hinlänglich entschieden, und zwar in Übereinstimmung mit dem alten Testament. Ps. 104 V. 14, 15. Du lässest Gras wachsen für das Vieh, und Saat zu Nutz den Menschen: daß du Brod aus der Erde bringest; und daß der Wein erfreue des Menschen Herz —. Jes. Sir. 32, 32 ff. Der Wein erquickt dem Menschen das Leben, so man ihn mäßig trinket. Und was ist das Leben da kein Wein ist? Der Wein ist geschaffen, daß er den Menschen fröhlich soll machen. Der Wein zur Nothdurft getrunken, erfreuet Leib und Seele.)

7. Der angemessene Gebrauch von Arzeimitteln und ärztlicher Behandlung. Diese können z. B. da retten, wo der Verlauf der Krankheit so rasch ist, daß ehe das Fasten eine entscheidende Wirkung zu thun vermöchte, der Tod eingetreten sein würde, sie können die Beschwerden des Fastens und die Dauer der Krankheit verkürzen u. s. w. Es würde höchst thöricht sein, die seit Jahrtausenden aufgespeicherten Erfahrungen über Wirkungeu der Arzneimittel und ärztlicher Behandlung, so ungeheuer die Wirkungen immerhin sein mögen, welche das Fasten auch ohne sie hervorbringen kann, verachten zu wollen. (Jes. Sir. 38, 1 ff. Ehre den Arzt mit gebührlicher Verehrung, daß du ihn habest zur Noth: denn der Herr hat ihn geschaffen, und die Arznei kommt von dem Höchsten, und Könige ehren ihn. Die Kunst des Arztes erhöhet ihn, und machet ihn groß bei Herren und Fürsten. Der Herr lässet die Arznei aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht. — Und er hat solche Kunst den Men-

schen gegeben, daß er gepreiset würde in seinen Wunderthaten. Damit heilet er und vertreibet die Schmerzen: und der Apotheker machet Arznei daraus. Summa, Gottes Werke kann man nicht alle erzählen: und er giebt Alles was gut ist auf Erden). Aber durch einen falschen Gebrauch von ärztlichen Mitteln kann auch der ganze durch das Fasten eingeleitete Heilungsprozeß gestört werden.

Darum muß man sich unwandelbar an folgende Grundsätze halten.

Erstens: Alle Arzneimittel sind zu verwerfen, wenn sie die Strenge des Fastens, das man zum Behuf der Heilung erwählt hat, mildern würden. Also würde man z. B. während der ersten drei Tage der strengsten Lebensweise, an denen gar keine Nahrung genommen werden soll, alle Arzneimittel weglassen müssen, da sie dem Magen irgend einen Nahrungsstoff oder erregenden Stoff zuführen: ja man würde diese Stoffe auch nicht auf andrem Wege in den Körper bringen dürfen, wie wenn man Einreibungen von nährenden oder erregenden Stoffen machen wollte. Eben so würde man bei der mildesten Lebensweise vor Eintritt des Hungers nicht irgend ein Arzneimittel in den Körper bringen, oder nachdem so viel Nahrung eingenommen ist als zur Stillung des Hungers hinreicht, Arzneimittel nehmen dürfen welche diese hinreichende Menge von Nahrung irgend bedeutend vermehren würden. Womit im grellsten Widerspruch steht, wenn ein Eßlöffel Arznei, alle zwei Stunden gegeben, einen Kranken viele Tage lang bei verdorbnem Magen erhält, woran er sogleich nicht mehr leiden würde, sobald er die Arznei wegließe. Dieses Weglassen von Arzneimitteln zu Zeiten, wo sie die Reinheit des Hungers oder des Gestilltseins des Hungers trüben würden, schließt übrigens die Benutzung der Arzneimittel für den Zeitraum des Fastens nicht aus, sobald sie nur vor seinem Anfang in den Körper gebracht werden. Ferner würde immer das kräftigste aller ärztlichen Mittel in allen Krankheiten wo schnelle Hülfe nöthig ist, die Blutentziehung, zu jeder Zeit zu Gebote stehen.

Zweitens: Um irgend ein ärztliches Mittel anzuwenden muß man, sei es durch Erfahrung, sei es durch unbestreitbare Schlüsse, vollständig gewiß sein, nicht nur daß es in der vorliegenden

Krankheit, sondern daß es bei der in Bezug auf Fasten erwählten Lebensweise nicht schaden, sondern nur helfen, d. h. ihre heilenden Wirkungen verstärken könne, und in welcher Quantität und zu welchen Zeiten angewendet es dieß thue. (Denn es ist offenbar ein großer Unterschied, ob z. B. eine gewisse Menge von Arznei unmittelbar vor oder unmittelbar nach dem dreitägigen Fasten angewendet wird.) Sobald dieß Alles nicht unumstößlich fest steht, ist es bei weitem am besten, die durch das Fasten entfesselte Heilkraft der Natur allein walten zu lassen.

Auf jeden Fall dürfen beim Fasten die mehrsten Arzneimittel nicht anders als in sehr, wenigstens in dem Verhältniß wie die Nahrung, verringerter Quantität angewendet werden, denn bei verminderter Nahrung verstärkt sich die Kraft fast jedes Arzneimittels. Anstatt aber — denn ich möchte mich verwahren vor jeder Auslegung meiner Ansichten zu Gunsten der Homöopathie, von deren „Diät" auch das in diesem Aufsatz empfohlene Fasten sehr wesentlich verschieden ist, da diese zwar die Nahrung in Bezug auf Qualität, aber in Bezug auf Quantität so gut wie gar nicht beschränkt — anstatt Arzneimittel in so geringer Menge anzuwenden, daß sie durchaus nichts helfen können, thut man gewiß besser sie ganz wegzulassen.

So wäre also nun auseinandergesetzt, in welcher Art angewendet das Fasten so viel als möglich zur Heilung von Krankheiten beitragen könne: und daß dieß sehr viel sei, wird Jeder, der sich die Mühe nehmen will den hier entwickelten Prinzipien gemäß zu handeln, anerkennen müssen.

Diese Prinzipien, Grundfesten die doch wahr bleiben werden, so sehr auch manche Stimme sich dagegen erheben wird, sind so tief in dem Wesen der menschlichen Natur gegründet, daß wenn man ihnen nicht folgt, der größte Theil der jetzt für unheilbar gehaltenen Krankheiten ewig unheilbar bleiben, wenn man ihnen aber folgt, sich ergeben wird, daß der größte Theil derselben heilbar ist. Ja vielleicht darf es nicht für eine chimärische Hoffnung gelten, daß sich ergeben möchte, daß sie alle heilbar sind, wenn die hier entwickelten Prinzipien vollständig zur Anwendung kommen, d. h. die Heilkraft der Natur vollständig ent-

fesselt wird, und daß dann der Tod erst zu der Zeit erfolgt, wenn nach einem weit über das jetzige Maaß, nicht nur an Länge, sondern auch an Güte, vermehrten Leben, das der menschlichen Lebenskraft von der Natur gesteckte Ziel erreicht ist.

Das Fasten hat aber neben seiner heilenden Kraft, von der wir bis hieher gesprochen, auch

II. sehr wichtige Einflüsse auf die Erhaltung der Gesundheit. Es fragt sich in welcher Weise es angewendet werden müsse, um diese so viel wie möglich zu äußern.

Im gesunden Zustande geben, wie wir schon oben gesagt, bestimmte Gefühle, das des Hungers und das des Gestilltseins des Hungers, die Jeden unmittelbar von ihrer Untrüglichkeit gewiß machen, trotz des Verlangens, welches durch den Wohlgeschmack der Nahrungsmittel erregt wird, die Zeit wann, und die Menge, wieviel man Nahrung nehmen solle, mit Genauigkeit an. Diese Gefühle sind dem Gesunden von der Natur als Wächter hingesetzt, um diejenige Mischung von Körperlichem und Geistigem im Organismus zu erhalten, ohne welche vollständige Gesundheit nicht möglich ist. Man hat also diesen Gefühlen zu folgen, und das Fasten, welches man beobachtet, wenn man dieß thut, ist dasjenige, welches ein Gesunder anzuwenden hat, um die Gesundheit zu bewahren. Denn ein Fasten findet auch hier statt, da, wie gesagt, auch bei dem Gesunden, ohne daß er hungrig sei, der Wohlgeschmack der Nahrungsmittel ein gewisses Verlangen nach ihnen erregt, wer aber irgend ein Verlangen nach Nahrung nicht befriedigt, fastet. Die Lebensweise aber, welche geführt wird, wenn man jenes Fasten anwendet, will ich die Lebensweise des Gesunden nennen.

Es versteht sich also, daß wenn ein gesunder Mensch einen oder mehrere Tage keinen Hunger empfinden sollte (und dieß widerstreitet durchaus nicht der Gesundheit, denn es kann eine solche Fülle von nährender Kraft im Körper sich angesammelt haben, daß sie die Zuführung von neuer entbehrlich und schädlich macht), er auch nicht Nahrung zu nehmen, und wenn er kurze Zeit nach eingenommener Nahrung wieder hungrig wäre, er auch wieder Nahrung zu nehmen hätte.

Wenn man aber nach Malzeiten zu bestimmten Stunden des Tages die Lebensweise des Gesunden ordnen will, was an und für sich nicht nöthig wäre, so würde dieß, wie bei der mildesten Lebensweise, auch hier nur annäherungsweise möglich sein, da als unumstößliches Gesetz fest stehn müßte, daß wenn zur bestimmten Stunde kein Hunger eingetreten ist, auch nicht gegessen werden dürfte. Am wenigsten würde man die erwählte Ordnung in Unordnung bringen, wenn man in diesem Fall eine Malzeit überschlüge und erst bei derjenigen wieder äße für die Hunger eingetreten wäre. Hiebei würde man zwar vielleicht etwas mehr hungern als nöthig, z. B. wenn eine Stunde nach der Zeit der Mittagsmalzeit der Hunger einträte, und wenn man nun bis zur Abendmalzeit wartete, aber die vollständige Befriedigung des dann erhöhten Hungers würde den erlittnen Mangel wieder ausgleichen.

So einfach gestaltet sich die Lebensweise des Gesunden.

Es versteht sich, daß auch sie, wenn sie möglichst viel ihre heilsamen Wirkungen thun soll, eben so wie die mildeste und strengste und die zwischen ihnen liegenden, mit einem vernünftigen Gebrauch des Schlafes, der geistigen Bewegung, der Gymnastik u. s. w. verbunden sein muß. Denn so wie z. B. die Gymnastik wenig hilft ohne Fasten, so auch dieß wenig ohne Gymnastik so wie bei übertriebner Gymnastik. In Bezug auf die Zeugungskraft aber ist hier festzuhalten, daß sie zur Zeugung von der Natur bestimmt ist, und daß die Folgen ihres Mißbrauchs weit über das Leben des Einzelnen bis in die entferntesten Zeiten und Geschlechter hinausreichen. Ferner versteht es sich, daß der Gebrauch aller Arzneimittel, (etwa zu Präventivmaßregeln, oder um den nicht regelmäßig eintretenden Hunger zu stacheln), so wie alle ärztlichen Mittel überhaupt (etwa Aderlässe bei großer Vollblütigkeit) für den Gesunden durchaus zu verwerfen sind.

So, d. h. in Befolgung der Lebensweise des Gesunden, und bei deren Unterstützung durch die angedeuteten Hülfsmittel, angewendet, wird das Fasten den größtmöglichsten Einfluß auf die Erhaltung der Gesundheit haben, d. h. bewirken, daß alle körperlichen Kräfte, und alle geistigen in so fern sie vom Körper abhängig sind, in gesunder Entwicklung verharren.

So viel sei gesagt zur Beantwortung der Frage, wie man fasten müsse um dem Protestantismus oder den heiligen Büchern unsrer Religion zu entsprechen.

Wenn es aber seine Richtigkeit damit hat, daß das hiemit dargestellte Fasten dasjenige ist, welches den Prinzipien des Christenthums entspricht, so folgt, daß es etwas ganz andres sei als ein etwa durch guten Rath zur Wahrung der Gesundheit Empfohlenes, dem zu folgen oder nicht, in eines Jeden Belieben stehe. Nein, ist jenes Fasten das christliche, so ist es christliche Pflicht es zu beobachten, ist aber dieß der Fall, so wird jenes Fasten, sobald sich das Bewußtsein festgestellt, daß es christliche Pflicht sei es zu beobachten, auch beobachtet werden, wie wir überhaupt von Nichts das als Vorschrift der christlichen Sittenlehre anerkannt ist, sagen können, trotz aller Verstöße im Einzelnen dagegen, daß es im Großen und Ganzen nicht gewissenhaft beobachtet werde. Denn mit Gewissenhaftigkeit beobachtet zu werden ist das Charakteristische aller in religiösem Glauben wurzelnder Gebote. So sieht man unter den heutigen Griechen selbst diejenigen deren Willenskraft auf keiner sehr hohen Stufe steht, mit der größten Strenge ihre Fasten halten, so habe ich die türkischen Lastträger selbst, stets ihre Fasten des Monats Ramasán mit der pünklichsten Gewissenhaftigkeit beobachten sehn. Ihre Religion schreibt ihnen vor an jedem Tage dieses Monats, so lange die Sonne am Himmel steht, sich nicht nur aller Speisen, sondern all und jeden Stoffes, der zur Erquickung dienen könnte zu enthalten. Man sieht sie bei der glühenden Sonne des Juli, wenn der Ramasán in diese Zeit fällt, unter ihrer Last den Tag über keuchen und von Schweiß triefen, ohne daß auch nur ein Einziger durch einen Tropfen Wasser sich labte, oder auch nur durch den Genuß des Tabacks, sei es in welcher Gestalt es wolle. Auf je höherer Stufe aber eine Religion steht, desto mehr wird das als Pflicht in ihr Anerkannte beobachtet werden. Dagegen sehen wir ein durchaus von der Vernunft gebotenes Fasten, sobald es nicht als religiöse Pflicht betrachtet wird, selbst durch Menschen von sehr starker Willenskraft täglich übertreten werden, und es finden sich nur hie und da einzelne Heroen, welche Geistes-

stärke genug haben ein beschlossenes strenges Fasten durchzusetzen, wie Pietro Cornaro, der bekanntlich seinen im vierzigsten Jahre durch Krankheit völlig zerrütteten, und von allen Ärzten aufgegebenen Körper durch Fasten von da an in völliger Gesundheit bis über ein Alter von 100 Jahren hinausbrachte, und den Lichtenberg deshalb einen großen Mann nennt.

Wenn aber dem so ist, daß das Fasten, einmal als christliche Pflicht anerkannt, auch beobachtet wird, so sind weiter keine andren Mittel nöthig, um die Menschen zu seiner Beobachtung anzutreiben. Die Erfindungen also, welche man theils gemacht hat, theils in großer Anzahl mit Leichtigkeit machen könnte, um die Menschen zum Fasten zu bewegen, sind sämmtlich als unnütz und schädlich zu verwerfen. Ich sage „in großer Anzahl mit großer Leichtigkeit", man könnte z. B. in der Stille das Fasten, welches ich hier dargestellt habe, oder auch nur dasjenige, welches in der Lebensweise, die ich die mildeste genannt, beobachtet wird, zum allgemeinen Grunde seiner Heilplane legen, laut aber vorgeben, daß man ein Universalmittel gegen alle Krankheiten in der Milch entdeckt habe (was motivirt werden könnte dadurch, daß sich aus chemischer Zerlegung der Milch und des Blutes ergiebt, daß jene alle zur Ernährung des Menschen nöthige Substanzen enthält, auch dadurch, daß sie diejenige Nahrung ist, welche die Natur am unwidersprechlichsten für den Menschen bestimmt hat, u. s. w.), daß man durch Studium und Erfahrung in den Stand gesetzt sei dieß Mittel bei jedem Fall in richtiger Menge, die zuweilen außerordentlich klein sein müsse, anzuwenden, worauf es natürlich ganz besonders ankomme, und was ganz besonders schwer sei. Sicherlich, wenn man so verführe, würde man viele Kranke zum Fasten bewegen und viele Kranke heilen können. Anstatt der Milch würde man sich aber mit demselben Erfolge jedes andren wägbaren und unwägbaren Stoffes bedienen können, man würde im Stande sein angeblich durch Elektricität, Magnetismus, ja durch die bloße Einwirkung des Lichtes (ohne daß ich die in der That heilsamen Einwirkungen dieser Stoffe hier läugnen wollte) die erstaunenswerthesten Kuren zu machen. Man könnte auch vorgeben, daß man ein neues Prinzip gefunden habe nach dem sich

erkennen lasse, was zur Heilung eines Menschen anzuwenden sei, z. B. es sei immer das wogegen er eine besonders auffallende Abneigung habe — es stehe in einem gewissen Zusammenhange mit den Gestirnen u. dergl. mehr. So viel sich aber auch um die Menschen zum Fasten zu bewegen, durch solche Veranstaltungen wirken ließe, sind sie dennoch, nach dem was wir gesagt, entbehrlich und schädlich.

So wollen wir also vielmehr, der Wahrheit getreu, Gott allein die Ehre geben, welcher unsren Körper so wundervoll kunstreich eingerichtet, daß seine Gesundheit von einer der edelsten unsrer geistigen Kräfte, der Willenskraft abhängig ist, und wollen nicht vergessen, daß Christus, der einst durch die Berührung seiner Hand unzählige Kranke heilte, auch jetzt noch ein Heiland auch für unsre leiblichen Krankheiten und Gebrechen sei, und daß wer nach seinem Geiste handelt, in dem menschlichen Leibe erbaut den lebendigen Tempel des lebendigen Gottes.



Druck von Eduard Hänel in Berlin.





